

Nicola Ciuffreda, Passatore: *Un viaggio emozionale a contatto con gli amici*

Matteo SIMONE

www.psicologiadellosport.net/



Lo sport fa sperimentare tante e diverse sensazioni ed emozioni, fa incontrare tanta gente, tanti amici di città e regioni diverse. In particolare la 100km del passatore diventa un incontro di popoli, persone provenienti dal sud, centro e nord Italia comprese le Isole e anche da altre parti del mondo.

Di seguito il mio ex amico di scuola Nicola, ora amico di corsa e camminate, racconta la sua esperienza rispondendo ad alcune mie domande di un po' di tempo fa.

Cosa significa per te la gara di 100km del Passatore? *“La 100 del passatore rappresenta per me un viaggio emozionale a contatto*

con gli amici e altre realtà cittadine sportive che lungo il percorso ci unisce un po' tutti.”

Unisce la strada, unisce la fatica, unisce la gioia e soddisfazione, si formano gruppi, si rompono gruppi, ma si va sempre avanti per i propri obiettivi individuali e di gruppo, per il proprio benessere e di quello che ci circonda.

Come decidi obiettivi e strategie di gara, team, famiglia, amici, figure professionali? *“Gli obiettivi si preparano mentalmente e parlandone con gli amici che hanno più esperienza.”*



Bravo, si vede che Nicola ha letto alcuni miei libri e comunque frequenta gente più esperta per trarre lezioni importanti nell'affrontare gare particolarmente difficili.

Con l'esperienza è cambiato il tuo modo di allenarti? Curi la preparazione mentale? *“Con l'esperienza cambio un po' alla volta il modo di allenarmi mentre la preparazione mentale è*

importante per me prima di una gara.”



Nicola è sempre stato un furbacchione, silenzioso ma scaltro, taciturno ma sa il fatto suo, sa cosa e come farlo bene. Non è uno che si preoccupa sa che deve impegnarsi, dedicarsi, crederci.

Quali sensazioni sperimenti prima, durante e dopo la gara? *“Le sensazioni sono tante, inesaurevoli, le stesse belle emozioni prima della gara con scambi di saluti e abbracci a tutti gli amici che incontri. Poi durante la gara cominci anche mentalmente a prepararti come affrontare il caldo, i ristori, il freddo, la stanchezza verso la fine tenendo sempre vivo il rapporto con la natura che ti circonda, gli amici podisti, la strada.*

Verso la conclusione della gara si va verso l'alba, tutto ti sembra più facile, oramai ci sei, un ultimo strappo, il traguardo tanto sognato è arrivato.”

Bella testimonianza, le sue parole ti fanno proiettare proprio in quel posto in quel momento, buon approccio alla gara, buona filosofia dello sport, incontri e abbracci, considerando cosa e chi ti circonda, giocando di anticipo su quello che ti aspetta sperimentandolo prima mentalmente e poi ogni cosa a suo tempo si può affrontare, gestire e risolvere, integrazione, clima atmosferico e l'approssimarsi all'arrivo ti dà la consapevolezza che stai portando a termine una cosa grande, non puoi mollare, oramai è fatta.

Hai un tuo idolo, modello di riferimento, ti ispiri a qualcuno? *“Al pastatore come nelle altre gare idoli o modelli non ne ho, mi piace sbagliare, semmai il mio punto di riferimento è quello che ho di fianco.”*

Un ottimo approccio, fare le cose che mi vengono di fare apprendendo dall'esperienza e migliorando volta per volta sempre di più, avere come riferimento la propria ombra che ti fa compagnia che ti dice che stai faticando, che stai gioendo, ed anche buoni riferimenti gli amici o gli atleti che incontri in strada che fai un pezzo assieme, mi è capitato di correre diversi chilometri con

Nicola nella 24 ore di Putignano del 2015, è stata una bella esperienza correre accanto a un ex amico di scuola per tanti chilometri e a volte ho anche pensato di chiedergli le chiavi dell'auto per andarmi a riposare ma sono riuscito a stare in piedi correndo e camminando fino alla fine.



C'è una parola o una frase detta che ti aiuta a crederci ed impegnarti? *“È bello crederci, in fondo 100 km non te li regala nessuno. Ciao Matteo buona strada.”*

Nicola è menzionato nel libro “L’ultramaratoneta di Corato. Esperienze, sensazioni, emozioni e aspetti psicologici di un atleta di corsa delle lunghe distanze.” <https://www.arduinossaccoeditore.eu/products/l-ultramaratoneta-di-corato/>

Matteo SIMONE

www.psicologiadellosport.net/eventi.htm

<http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+matteo+simone.html>